

## GÉRER UN CONFLIT

*Quand la tension monte*

Une tension entre deux personnes (ou plus) est devenue visible. Ça se voit dans les regards, les silences, les remarques. Ça pèse sur tout l'équipage. Ce n'est plus un simple désaccord – c'est un conflit qui bloque.

### INTENTION

Créer un espace pour que les personnes concernées puissent nommer ce qui coince, s'écouter vraiment, et trouver un chemin pour continuer à naviguer ensemble.

Pour : Équipage entier ou binôme concerné, avec ou sans lela mono.

## TEMPS SANS NAVIGATION

*Pétrole ou coup de vent*

La météo bloque : pétrole ou temps trop fort. Pas de navigation possible pour plusieurs heures, voire la journée. Frustration, surprise, désœuvrement. Sans organisation, le groupe se disperse, certains râlent, d'autres s'isolent.

### INTENTION

Transformer ce temps contraint en temps choisi. Équilibrer collectif et solo. Utiliser ce temps pour autre chose que "attendre que ça passe".

Pour : Équipage entier. Lela mono arrange le programme, chaque rôle peut contribuer selon ses missions.

## REDISCUITER LE CADRE

*Quand ça coince*

Un accord d'équipage n'est pas respecté. Ou une frustration technique monte chez un ou plusieurs stagiaires. Ce qui a été posé en début de stage ne tient plus. Sans renégociation, frustration et ressentiment s'installent.

### INTENTION

Reconnaître que quelque chose ne fonctionne plus. Permettre l'expression des frustrations sans accusation. Renégocier collectivement et repartir sur des bases ajustées.

Pour : Équipage entier. Lela mono valide les ajustements possibles (technique, sécurité).

## DEMANDE-RETOUR MONITEURICE

*Communiquer avec lela mono sur son action*

L'équipage a besoin de parler auà la mono. Trois cas possibles :

- Feedback positif : quelque chose a bien marché, on veut le dire
- Demande d'ajustement : rythme, méthodes, programme
- Expression d'inconfort : quelque chose ne va pas

### INTENTION

Légitimer la parole des stagiaires vers lela mono. Donner une méthode pour formuler clairement. Permettre les ajustements en cours de stage.

Pour : Un stagiaire ou l'équipage collectivement. Le second soigneux peut faciliter.

## II ORGANISER LE TEMPS À TERRE

### 1. RECONNAISSANCE (2 min)

"La météo nous bloque. C'est frustrant, c'est normal. On va organiser ce temps ensemble."

### 2. TOUR DES ENVIES (5-7 min)

Chacune dit ce qu'il aimerait faire. Quelqu'une note tout, sans jugement.

Options possibles :

- ☞ Topo technique ou météo
- 🍷 Convivialité (jeu, balade groupe)
- 🧑 Temps solo (repos, lecture, balade seule)
- 🛠 Entretien du bateau
- 🛒 Ravitaillement

### 3. CONSTRUCTION DU PROGRAMME (5 min)

Lela mono propose un équilibre :

- Collectif obligatoire (ex : topo, repas)
- Collectif optionnel (ex : jeu, balade)
- Solo respecté (plages libres)

⚠ Ni tout collectif (épuisant), ni tout solo (on se perd).

### 4. VALIDATION

Récap à voix haute. Chacune note ou photo le planning.

### 🧑 RÔLES MOBILISÉS

- 🔍 Cambusierère : organise repas et convivialité
- 🗺 Navigateurice : topes, préparation navigation future
- 🛠 Bosco : entretien, réparations
- 🧑 Second soigneur : repère qui a besoin de solo

### 💡 À TERRE

Savoir transformer un temps subi en temps choisi. c'est une

## 💬 LA FORMULE MAGIQUE

### 1. DÉCISION DE PARLER

"J'aimerais qu'on utilise cette carte pour parler auà la mono de [sujet]." Si c'est collectif, vérifier que d'autres partagent le besoin.

### 2. PRÉPARER SON MESSAGE

Structurer avec 4 éléments :

- 🔍 Ce que je vois : décrire factuellement
- 🧑 Ce que ça me fait : ressenti ou besoin
- ✨ Ce qui m'aiderait : ce dont j'ai besoin
- 🎯 Ce que je propose : demande concrète

### 3. EXPRESSION

La personne formule son message. Lela mono écoute sans interrompre.

### 4. RÉPONSE DU-DE LA MONO

Iel peut : remercier, demander des précisions, proposer un ajustement, expliquer une contrainte.

⚠ Pas de justification défensive – juste accueillir et répondre.

### 💡 EXEMPLES

Feedback positif : "Hier, quand tu as réexpliqué calmement, ça m'a aidée. Est-ce que tu peux continuer comme ça ?"

Demande d'ajustement : "On aimerait une crique plus calme ce soir pour se reposer. C'est possible ?"

Expression d'inconfort : "Quand tu hausses le ton en manœuvre, je perds mes moyens. J'aurais besoin que tu restes calme."

### 💡 À TERRE

Savoir donner un feedback structuré à une responsable, c'est une

## ⚡ DÉSAMORCER LE CONFLIT

### 1. POSER LE CADRE

Quelqu'une propose : "On prend 15 min pour parler de ce qui se passe. Chacune pourra s'exprimer sans être interrompue."

### 2. TOUR D'EXPRESSION

Chaque personne concernée dit son ressenti (2-3 min max) :

- Ce que j'ai observé (faits, sans jugement)
- Ce que ça m'a fait (émotions, besoins)
- Ce dont j'aurais besoin pour avancer

Les autres écoutent. Pas de réponse, pas de défense.

### 3. REFORMULER

Avant de répondre : "Si je comprends bien, tu dis que..."

### 4. CHERCHER UN TERRAIN COMMUN

- Sur quoi est-on d'accord ?
- Qu'est-ce qui est important pour chacune ?
- Quelle solution pourrait convenir à tout le monde ?

### 5. DÉCIDER OU REPORTER

Soit on trouve un accord, soit on laisse reposer et on en reparle demain.

### ⚠ VIGILANCES

- Ne pas forcer la résolution – parfois le temps aide
- Ne pas chercher une "coupable"
- Lela mono peut faciliter si demandé

### 💡 À TERRE

Savoir désamorcer un conflit relationnel. ça sert partout :

## 🔄 RENÉGOCIER ENSEMBLE

### 1. CONSTAT PARTAGÉ (5 min)

Quelqu'une nomme : "J'ai l'impression que [accord X] n'est pas respecté" ou "Je ressens une frustration sur [aspect du programme]." Tour rapide : "Qui partage ce constat ?" – pas de débat, juste valider.

### 2. RETOUR AUX SOURCES (5 min)

Ressortir les accords d'équipage (affiche) ou les attentes du J1. "Qu'est-ce qu'on avait dit/prévu initialement ?"

### 3. EXPRESSION DES BESOINS (10 min)

Tour de parole : "Qu'est-ce qui ne fonctionne plus pour moi ? De quoi ai-je besoin ?"

⚠ Parler en "je", pas en "tu ne fais jamais..."

### 4. RENÉGOCIATION (5-10 min)

"Qu'est-ce qu'on ajuste ?"

- Pour les accords : modifier le document affiché
- Pour le programme : lela mono propose des ajustements possibles

### 5. VALIDATION

Tour rapide : "Est-ce que ça convient à tout le monde ?" Si objection forte → continuer ou reporter.

### ⚠ VIGILANCES

- Modifier physiquement l'affiche des accords si besoin
- Le second soigneur vérifie les jours suivants que ça tient
- Lela mono peut expliquer des contraintes (sécurité, technique) mais pas bloquer sans raison

### 💡 À TERRE